Rok IX. Nr. 2.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

LUTY 1889

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:	
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Gimnastyka jako środek fizycznego wychowania

napisał

Dr. K. Zgórski.

(Dokończenie).

Zdawaćby się mogło na pozór, że ćwiczenia mięśniowe t. j. ruchy dowolne nie mają żadnego związku z ruchem mięśni mimowolnych, biorących udział w oddechaniu, trawieniu, ruchach serca i t. d. A przecież tak nie jest. Ruch dowolny wywołuje zawsze i pobudza ruch mimowolny. Dzieje się to w ten sposób, że czynność mięśni od woli naszej zależnych udziela się nerwom mięśni mimowolnych i w ten sposób powstają ruchy serca, ruchy w płucach, w żołądku i innych narządach życia t. z. roślinnego. Że tak jest, wiemy o tem wszyscy, chodząc bowiem szybko, biegając lub zajmując się jaką pracą fizyczną, widzimy jak stopniowo z odbywającym się ruchem zaczyna i serce bić raźniej i mocniej — jak oddech przyspiesza się i staje się głębszym.

Oddechanie i bicie serca widocznie zwiększają się i potęgują pod wpływem ruchu. Zwiększenia się jednak ruchów w przewodzie pokarmowym pozornie nie widzimy — a przecież tak jest w istocie — dowód zaś na to leży w tem, że ludzie mało ruchu używający, odzyskują po ćwiczeniach cielesnych, po dłuższych przechadzkach, apetyt i wesołość, te objawy tak ściśle są ze sobą złączone, a zależne najczęściej od dobrego trawienia. Poprawę odżywiania jako następstwo ruchu mięśniowego zrozumimy łatwo, jeśli do tego cośmy dopiero co wspomnieli, a mianowicie wzmagania się apetytu i podniecania trawienia, dodamy jeszcze ułatwienie i przyspieszenie krążenia krwi. Tym sposobem bowiem zwiększa się odnowa krwi i odnowa zużytych tkanin. Grubienie i rozrastanie się mięśni i kości jest tego najlepszym dowodem.

Jeżeli się zastanowimy nad dalszym działaniem ruchu mięśniowego, to z kolei zwróci na siebie uwagę wpływ jego na narząd oddechania. Człowiek wtedy tylko dobrze oddecha, jeżeli ruchy oddechowe są zupełne, dokładne i silne, wtedy tylko bowiem dochodzi do płuc dostateczna ilość powietrza i płuca dokładnie niem się wypełniają. Jak ważnem jest dostawanie się powietrza do wszystkich pęcherzyków płucnych zrozumieć łatwo z tego, że w pęcherzykach tych właśnie odbywa się owa tak ważna dla życia przemiana krwi żylniej czyli zanieczyszczonej na tętniczą, odświeżoną za pośrednictwem powietrza.

Przez bezczynność fizyczną, czyli brak ruchu, nie mogą płuca należycie rozszerzać się, bo mięśnie szyjne, piersiowe i żebrowe, które pośredniczą w rozszerzaniu się klatki piersiowej spełniają swoją czynność niedokładnie i dlatego dochodzi powietrze tylko do pewnych części płuc, mianowicie do średnich i dolnych części, a szczyty bardzo niewiele lub wcale nie zostają przewietrzane. Otóż ruchy ramion i tułowia wyrabiając mięśnie t z. oddechowe, sprawiają, że klatka piersiowa rozszerza się dokładnie, czyli powodują pełne i silne oddechanie. Obok tego działania, sprawia ruch klatki piersiowej, że objętość jej się powiększa, że pierś się rozrasta, a równocześnie zwiększają się same płuca i stają się pojemniejsze. Sprawdzono to niejednokrotnie pomiarami, które uskuteczniano u gimnastykujących. I tak doświadczenie w tym kierunku wykazało, że przez ćwiczenia gimnastyczne powiększa się obwód klatki piersiowej o 3 do $5^1/_2$ ctm.

Ruch mięśniowy zwiększa jak wiadomo wytwarzanie się ciepła w ustroju. Jestto rzeczą ogólnie znaną, że ludzie pracujący fizycznie choć lekko ubrani nie czują w czasie zimna chłodu, nie marzną i znoszą zimno bardzo dobrze, gdy przeciwnie stojąc nieruchomo na zimnie bardzo łatwo i prędko ziębną. Pochodzi to od zwiększenia się ciepła przez ruch, a utratę ciepła przez spokój cielesny. Dlatego to instynktowo już na zimnie chodzimy, wywijamy rękami, tupiemy nogami, aby ruchem kończyn ogrzać się nieco. Ciepło, które się w ustroju naszym wytwarza jest wynikiem przemiany pierwiastków w tkance mięśniowej, jaka się odbywa w czasie ruchu cielesnego. Ta przemiana chemiczna będąca źródłem ciepła, powoduje zarazem szybkie i dokładne wydzielanie się zużytych przy odżywianiu materyj ustrojowych, a to stanowi ważne dla zdrowia następstwo ruchu mięśniowego.

Pozostaje nam jeszcze wyjaśnienie jednego dziadziałania jakie na nasz ustrój wywiera ruch mięśni, a mianowicie działanie na nerwy. Wpływ ten jest bardzo wybitny i zasługuje na bliższe poznanie. Objawia się on przedewszystkiem w spotęgowaniu czynności nerwów i w powiększeniu ich wrażliwości. Wola

nasza chcąc się wyrazić ruchem, musi z duszy wyjść, przejść przez mózg i odpowiedni nerw do mięśni, i tu spowodować skurcz tego mięśnia. Ponieważ jednak mięśnie nasze posiadają także mięśnie czucia, przeto przy kurczeniu się ich powstaje pewnego rodzaju pobudzenie, które po odpowiednim nerwie idzie do mózgu i daje nam poczucie tego ruchu. Przez takie drażnienie mózgu, wyrabia się jego czynność i wrażliwość. Przewodnictwo przez mózg i nerwy staje się szybsze i energiczniejsze, czyli wyrabia się tak zwana przytomność umysłu, będąca podstawą nieustraszoności i odwagi. Oprócz tego występuje jako następstwo ruchów mięśniowych uwolnienie mózgu od pewnego rodzaju nacisku psychicznego, czyli że ruch fizyczny odświeża umysł i wzmacnia go, gdy jest zmęczony pracą. Ruch mięśniowy zmniejsza zarazem przekrwienie mózgu, jakie występuje skutkiem pracy umysłowej i zapobiega przezto gromadzenie się w mózgu pierwiastków, które jako zużyte powinne być wydalone.

Skoro poznaliśmy następstwa ruchu mięśniowego, łatwo nam teraz będzie ocenić skutek ich dla zdrowia, czyli hygieniczne znaczenie gimnastyki zrozumieć. W ten sposób znajdzie się najlepsze uzasadnienie dla zdania, że ćwiczenia gimnastyczne są potrzebne, pożyteczne i dobre dla zdrowia naszego, że więc w wychowaniu zajmują bardzo ważne stanowisko. Zdrowie nasze polega jak już mówiliśmy na niezamąconej przemianie chemicznej pierwiastków, jaka się w ustroju odbywa i na normalnej funkcji wszystkich naszych narządów. Im regularniej odbywa się ten cały szereg funkcyj, tem większa panuje zgoda między zdrowiem ciała i duszy. Naszem staraniem powinno być podtrzymywać i utrwalać ten proces życiowy, bo od niego zależy nasze zdrowie, ów największy skarb jaki posiadamy. Lecz czy możemy wpływać na nasz aparat życiowy tak jak należy, zapyta niejeden? Możemy — a środkiem zapomocą którego możemy wywrzeć ów zbawienny wpływ na zdrowie są właśnie mięśnie nasze i nerwy nasze ruchowe. Mięśnie nasze przez ćwiczenie ich, czyli przez gimnastykę rozwijają się i wzmacniają. Równocześnie grubieją i jędrnieją kości, a stawy nabierają podatności i wytrzymałości. Siła mięśniowa staje się coraz większą.

O ile takowa wzmaga się wykazują cyfry uzyskane z pomiarów. Z nich okazuje się, że siła u gimnastykujących wzmaga się w podnoszeniu ciężarów n. p. o 20 kilka kilogramów, w ściskaniu rękami o 10 klgr., w rzucaniu o 10 klgr., w zginaniu przedramienia o 3—4 klgr. i t. d.

Poprawa zboczeń w narządzie ruchowym a mianowicie w rozmaitego rodzaju skrzywieniach kości, jak stosu pacierzowego, rąk, nóg, daje się łatwo na pierwszy już rzut oka ocenić, jeżeli ćwiczenia gimnastyczne odbywają się we właściwy sposób i wedle wskazówek lekarza. Świadczy to o leczniczem działaniu w tego rodzaju zboczeniach. A nabiera ono ogromnej wagi w obec dość rozpowszechnionych, wrodzonych lub nabytych wad ustrojowych, wytwarzających się u dzieci chorych na krzywicę, czyli angielską chorobę, jakoteż u dzieci skrofulicznych, u których kości w okresie rośnięcia są miękkie i bardzo podatne na ucisk i ugniatanie. Zboczenia takie zrazu niedostrzeżone, rozwijają się pod wpływem złych warunków hygienicznych szybko i powodują kalectwa, którym śmiało zapobiedz może racjonalna gimnastyka.

Systematyczne ćwiczenia cielesne rozwijając siły, jędrność ciała i lekkość ruchów, chronią równocześnie od choroby zwanej otyłością. Choroba ta powstaje u ludzi prowadzących życie fizycznie nieczynne, nie przez grubienie kości i mięśni, lecz przez gromadzenie się wielkiej ilości tłuszczu pod skórą. Otyłość taka może stać się nawet dla życia groźną, bo tłuszcz nie tylko pod skórą się odkłada, ale osiada także wewnętrzne narządy jak wątrobę, serce i powoduje stłuszczenie tych narządów, które jest dla życia groźnem. Takiemu nadmiernemu tyciu potrafi zaradzić obok odpowiedniej dyjety głównie gimnastyka, a to przez wywołanie dokładniejszego oddechania i krążenia krwi, w ten sposób bowiem tłuszcz spala się niejako we krwi na ciepło powstające przez ruch, a nie osadza się w formie pokładu pod skórą.

Osoby, które oddają się pracy umysłowej, a mało używają ruchu, nie mają nigdy tego silnego uderzenia tętna (pulsu), które świadczy o sile życia. Mięsień ich sercowy nie ma ćwiczenia w swej pracy i dlatego nie ma tej siły, która pozwala przebywać wielkie wzruszenia i zapewnia długie życie. Obieg krwi jest u nich leniwy, dużo kulek (ciałek) krwi ginie podczas obiegu krwi, wskutek tego przemiana pierwiastków staje się powolną. W związku z tem pozostaje wolny i płytki oddech, a cała fabryka krwi, tego „życiowego pokarmu“ jak ją już Hipokrates słusznie nazwał, za mało dostarcza produktu dla życia tak potrzebnego. Powstaje więc w organizmie głód, nazywany niedokrewnością lub blednicą, choroba, której następstwa są dla organizmu bardzo niebezpieczne.

Wyszczególnione skutki ćwiczeń cielesnych jak zwrost mięśni i kości, utrata tłuszczu i t. d. są następstwem lepszego odżywienia, to znów pochodzi od poprawienia apetytu przez dokładniejsze oddechanie, lepszy obieg krwi i przez utratę ciepła. Taka poprawa odżywienia ma dla ustroju znaczenie nietylko dlatego, że z nią łączy się wzmocnienie sił naszych, ale i z powodu, że jest ona wybornym środkiem zapobiegawczym przeciw bardzo licznym chorobom i niedomaganiom. Weźmy za przykład bardzo rozpowszechnioną chorobę t. z. skrofuły (zołzy). Rozwijają się one najczęściej skutkiem złego i niedostatecznego pożywienia i braku żywotności w tak zwanej przemianie pierwiastków. Jeżeli ćwiczenia cielesne tę żywotność podniecają i odżywienie poprawić zdołają, stają się temsamem środkiem zapobiegawczym dla rozwinięcia się tej choroby, a zarazem i powoli usuwają i leczą ją. Widzimy to codzień na dzieciach mizernych, o cerze blado-żółtej z obrzmiałymi gruczołami, jak one przez ćwiczenia cielesne w dobrze odwietrzonych salach lub na świeżem powietrzu nabierają zdrowej cery, jak zaczynają dobrze wyglądać, jak u nich znikają powoli obrzęki gruczołów, jak w ogóle nabierają zdrowia i sił.

Podobnie ludzie pracujący umysłowo, których zajęcia zawodowe zniewalają do długiego siedzenia, cierpiący na uderzenia krwi do głowy, na bicie serca, brak snu, złe trawienie, odzyskuje zdrowie przez systematyczne ćwiczenia gimnastyczne. Ruch krwi bowiem ożywia się, oddech staje się głębszym, przemiana pierwiastków przyspiesza się, a te skutki gimnastyki usuwają przykre dolegliwości i dają poczucie sił i zdrowia.

Zapobiegawcze działanie gimnastyki w odniesieniu *do płuc*, stanowi jedną z najważniejszych jej zalet. Dlatego radbym zwrócić na nie szczególniejszą uwagę rodziców, opiekunów i tych wszystkich, którym jest powierzona piecza nad naszą młodzieżą.

Choroby piersiowe tak są u nas rozpowszechnione, że w Galicji umiera z nich rocznie przeszło 40 tysięcy osób, a we Lwowie n. p. umiera na 1000 osób rocznie 13 osób na suchoty, nie licząc innych chorób narządu oddechowego. Powodem tej strasznej śmiertelności jest u nas w części brak troski o zdrowie, złe warunki hygieniczne w jakich ludzie żyją. Jeżeli to uwzględnimy, pojmiemy jak wielkie znaczenie musi mieć gimnastyka dla narządu oddechowego, jako środek zapobiegawczy, stwarzający dla organizmu korzystne warunki hygieniczne. Najczęściej bowiem jak wiadomo, rozwijają się choroby płucne u osób ze szczupłą, płaską i wąską klatką piersiową, u których z powodu słabych mięśni oddechowych i wadliwej budowy, płuca przy oddechaniu nie wypełniają się należycie powietrzem. Wykazaliśmy już omawiając fizjologiczny wpływ ruchu na oddechanie, że powietrze nie dostaje się prawie do szczytów płuc u ludzi, którzy nie odbywają ruchów cielesnych, i że na tem cierpią same płuca i krew, która nie łączy się w szczytowych pęcherzykach płucnych z powietrzem dla oczyszczania się. Z tego wynika, że systematyczne ćwiczenia cielesne są jednym z najdzielniejszych środków zapobiegawczych przeciw powstawaniu i rozszerzaniu się chorób płucnych; gimnastyka powoduje bowiem rozrost mięśni oddechowych, zwiększa pojemność płuc, przyczem działa równocześnie na głębokość oddechów i na utlenienie krwi, na odżywienie tkanin w ogóle, a tkaniny płucnej w szczególności. Powinniśmy więc zawczasu wzmacniać i rozwijać wątłe organizmy, aby usuwać skłonność do chorób płucnych i ciało przez ogólne wzmocnienie sił zahartować na wpływy klimatyczne i na szkodliwości, które nam w codziennem życiu grożą. Obowiązek ten cięży na rodzicach i na wychowawcach młodzieży i gdyby ci przestrzegali więcej zasad hygienicznego wychowania, byłoby między nami nieskończenie mniej ludzi wątłych, chorych lub przedwcześnie gasnących, skutkiem szerzących się chorób piersiowych.

Pamiętać nam dalej należy, że ćwiczenia cielesne nie tylko zapobiegają powstaniu wielu chorób, ale wpływają na ich przebieg i mogą nawet istniejące już cierpienia usunąć, jak to n. p. ma miejsce przy niedokrewności i błednicy. Cierpienia te właściwe wiekowi młodzieńczemu i panieńskiemu, są bardzo rozpowszechnione, a często stają się źródłem chorób płucnych i wielu innych. Ogólna chorobliwa drażliwość zwana nerwowością jest najczęściej wynikiem błednicy. Gimnastyka w takich razach wpływając na wytwarzanie krwi, zapobiega rozwijaniu się ich i leczy je, gdy są już rozwinięte.

W rekonwalescencji czyli okresie zdrowienia spełnia ona ważne zadanie przez pobudzanie odnowy, czyli przemiany pierwiastków, przez polepszenie apetytu i wzmacnianie sił ogólne.

Jako środek zwiększający odporność organizmu na choroby zapalne i zaraźliwe, jest dla nas tem cenniejszym czynnikiem w życiu, że stwarza przez to nową siłę w ustroju, która walczy z chorobą lub ochrania nas od jej nabycia.

Przez dbanie wreszcie o zdrowie, przez nadanie rozwojowi umysłowemu właściwej miary, co właśnie najłatwiej da się uzyskać zapomocą hygienicznej gimnastyki, można powstrzymać ów nieprawidłowo szybki rozwój władz umysłowych, który tworzy przedwcześnie i ze szkodą dla zdrowia, z młodzieńca mężczyznę, a z dziewczęcia poważną dziewicę. Jest to owa doniosła korzyść, którą zowiemy rozwagą między duszą a ciałem, a o której rozwój starać się jest naszym obowiązkiem.

Oto w krótkości znaczenie gimnastyki w wychowaniu fizycznem. Każdy nieuprzedzony przyzna, że ona w dzisiejszych czasach kiedy umysł młodzieży wysila się i bogaci w wiedzę kosztem zdrowia, przez zaniedbanie i lekceważenie wychowania ciała, odgrywa rolę najdzielniejszego czynnika hygienicznego. Upadek fizyczny pokoleń dzisiejszych i wątlenie sił naszych upominają nas byśmy ciało nasze uczynili przedmiotem większej staranności i troskliwości. Przekonanie, że poszanowanie zdrowia jest naszym *obowiązkiem*, powinno być miarą dobroci systemu wychowania naszej młodzieży. Jeżeli to przekonanie, płynie z istniejącej na świecie „*moralności fizycznej*“ utrwali się tak jak powinno w umysłach wszystkich, znikną narzekania na dzisiejszą nędzę fizyczną ludzi, a kształcenie ciała i sił jego zajmie wreszcie to stanowisko jakie się mu w wychowaniu słusznie należy, i to uwzględnienie na jakie tak bardzo zasługuje.

Ćwiczenia na drabinie pionowej.

A. Zwieszenia.

I. Stopień.

Postawa zwieszona przodem 2nóż (1nóż):

1. 2rącz za 2 poręcze, na- dwu- podchwyt.
2. „ „ szczebel „ „ „
3. „ „ „ i poręcz.
4. „ skrzyżnie za 2 poręcze.
5. „ „ 1 szczebel.
6. 1rącz za szczebel.

Powyższe ćwiczenia bądź o ramionach prostych, bądź ugiętych, też klęcząc wykonywamy.

Postawa zwieszona tyłem 2nóż (1nóż):

1. ramiona wdół, 2rącz za 2 poręcze.
2. „ „ „ „ 1 szczebel.
3. „ wpion, „ „ 2 poręcze.
4. „ „ „ „ 1 szczebel.
5. 1 ramię wdół, 1 ramię wpion.

*

Postawa zwieszona bokiem:
1. 1rącz za szczebel.
2. „ „ „ o ram. ugiętem.
3. „ „ przedbark.

Postawa zwieszona 1nóż:
1. przodem, 2. tyłem, 3. bokiem — ruchy wolną nogą.

Postawa zwieszona 1rącz:
1. przodem, 2. tyłem, 3. bokiem — ruchy wolnem ramieniem.

W postawie zwieszonej przodem, 2rącz nachwyt:
1. za poręcze — w podchwyt: jednorącz
2. „ „ — „ naprzemianrącz
3. „ „ — „ równorącz.
4. „ szczebel — „ jednorącz
5. „ „ — „ naprzemianrącz
6. „ „ — „ równorącz.
7. „ poręcze — w nachwyt za szczebel *a)* jedno *b)* naprzemian *c)* równorącz.
8. „ „ — klaśnij w dłonie.
9. skrzyżnie — skrzyżnie
10. za poręcz i szczebel = dtto przeciwnie.

W postawie zwieszonej tyłem, ramiona wpion:
1. za poręcze = za szczebel naprzemianrącz.
2. „ „ = ramiona wdół naprzemianrącz.
3. „ szczebel = „ „ „

Postawa zwieszona bokiem:
1. 1rącz = dtto na przedbarku.

W postawie zwieszonej przodem obrót:
1. do post. zwiesz. tyłem, ram. wpion.
2. „ „ „ „ „ wdół.

Zwieszenie (nogi rozkrocznie), 2rącz:
1. za szczebel, na- dwu- podchwyt.
2. „ „ i poręcz.
3. „ poręcze, nachwyt.
4. 1rącz, za szczebel, nachwyt.
5. zmiana chwytu: jednorącz.
6. = zwieszenie postawne i na odwrót.

Zwieszenie tyłem, 2rącz za szczebel:
1. ruchy nóg: *a)* jedno *b)* naprzemian *c)* równonóż.
2. = zwieszenie postawne tyłem i na odwrót.

II. Stopień.

1. P. zwiesz. 1rącz, nachwyt = dtto podchwyt.
2. P. „ tyłem, ram. wpion = równorącz wdół.

Zwieszenie o ram. ugiętych 2rącz:
1. za szczebel, na- dwu- podchwyt.
2. „ „ i poręcz.
3. „ poręcze.
4. = zmiana chwytu noprzemianrącz.
5. = zw. postawne i na odwrót.
6. = zw. o ram. prostych i na odwrót.

Zwieszenie na przedudach.

III. Stopień.

1. Zw. 1rącz, o ram. ugiętem.
2. Zw. na przedudach — odskok wstecz na ziemię podpierając się rękami.
3. W zw. o ram. ugiętych, zmiana chwytu: równorącz.

B. Podpory.

I. Stopień.

1. Podpór leżąc przodem (ręce na ziemi, stopy na szczeblu).
2. Podpór leżąc przodem, o ram. ugiętych.
3. „ „ tyłem.

II. Stopień.

1. Podpór leżąc przodem, 1rącz.
2. „ „ bokiem, „
3. Zwiesz. 1rącz i podpór 1rącz.

III. Stopień.

1. Podpór (chwilowy), nachwyt na szczeblu.

C. Wstępywanie.

I. Stopień.

Wstępywanie do góry i wdół — ręce na miejscu:
1. chód suwany w lewo (w prawo).
2. „ zwykły.
3. poskoki 2nóż.
4. „ 1nóż.

Występywanie, nachwyt 2rącz za poręcze i to: *a)* naprzemian- *b)* równorącz:
1. chód suwany w lewo (w prawo).
2. „ zwykły.
3. „ suwany, z opustem szczebli.
4. „ skrzyżny suwany.
5. „ „ zwykły.
6. „ poskoczny.
7. „ zmienny.
8. poskoki 2nóż (1nóż) wdół.
9. chód z ruchami nóg.

Wstępywanie tyłem, 2rącz za poręcze:
1. ramiona wpion: chód suwany.
2. „ wdół: „ „
3. 1 ramię wdół, 1 ram. wpion: chód suwany.

Wstępywanie 2rącz nachwyt za szczeble:
1. chód suwany, naprzemianrącz i to: *a)* równo- *b)* różno- imiennie.
2. „ „ z opustem szczebli, naprzemianrącz i to: równo- lub różno- im.
3. „ „ równorącz.
4. poskoki 2nóż (1nóż) wdół, bądź: naprzemian- bądź równorącz.

Wstępywanie poprzek, 2rącz za szczeble:
1. chód suwany.
2. „ zwykły.

Wstępywanie 2rącz:
1. za szczebel i poręcz: chód suwany.
2. „ „ podchwytem „ „

II. Stopień.

Wstępywanie 2rącz, nachwyt za poręcze i to: *a)* naprzemian- *b)* równorącz:
1. poskoki 2nóż (1nóż).
2. chód zwykły z opustem szczebli.
3. bieg.
4. chód zwykły = ramiona krzyżuj!
5. „ „ = okrężne (w około drabiny).

Występowanie 2rącz podchwyt za poręcze i to: *a)* naprzemian- *b)* równorącz:

1. chód suwany.
2. „ zwykły.

Wstępywania tyłem, zwykłym chodem:
1. ramiona wpion, za poręcze.
2. „ „ „ szczeble.
3. „ wdół „ poręcze.
4. 1 ram. wpion, 1 ram. wdół.

Wstępywanie, 2rącz nachwyt za szczeble:
1. chód zwykły, naprzemianrącz: *a)* równo- *b)* różno-imiennie.
2. „ „ z opustem szczebli, naprzemianrącz: *a)* równo- *b)* różnoim.
3. „ suwany z opustem szczebli, równorącz.
4. „ zwykły, równorącz.
5. „ „ z opustem szczebli, równorącz.
6. poskoki 2nóż (1nóż), naprzemianrącz.
7. „ „ „ równorącz.
8. chód zwykły — ramiona krzyżuj!
9. „ „ — z ruchami nóg.
10. „ „ — „ ramion.
11. „ „ — okrężnie.
12. „ skrzyżny, naprzemianrącz.

Wstępywanie 2rącz:
1. za szczebel i poręcz — chód zwykły: *a)* naprzemian- *b)* równorącz.
2. „ „ „ — poskoki 2nóż (1nóż).
3. chód zwykły — ze zmianą chwytu: *a)* jedno- *b)* naprzemianrącz.

Wstępywanie, 1rącz za szczebel:
1. chód suwany w lewo (w prawo).

Wstępywanie tyłem:
1. chód = ze zmianą chwytu, naprzemianrącz.

III. Stopień.

Wstępywanie 2rącz:
1. za szczeble: bieg.
2. poskoki, z opustem szczebli.
3. ze zmianą chwytu równorącz.
4. z obrotami.

Wstępywanie, 1rącz za szczebel:
1. chód zwykły.
2. poskoki 2nóż (1nóż).

D. Pochody i poskoki.

(Tylko rękami w zwieszeniu, przyczem, bądź przeduda, bądź stopy obejmują poręcze).

I. Stopień.

Pochód i poskoki wdół i do góry w postawie zwieszonej przodem:
1. nachwyt za poręcze
2. „ „ szczeble
3. podchwyt „ poręcze
4. „ „ szczeble
5. 1rącz za szczebel.

II. Stopień.

Pochód wdół, nachwyt za szczeble:
1. dochwytem w lewo (w prawo).
2. „ z opustem szczebli.
3. przechwytem.
4. „ z opustem szczebli.

Pochód wdół:
1. nachwyt za poręcze.
2. podchwyt za szczeble.

Poskoki wdół:
1. nachwyt za poręcze.
2. podchwyt za szczeble.

Poskoki wdół:
1. nachwyt za poręcze.
2. „ „ szczeble.

III. Stopień.

Pochód, 2rącz nachwyt lub podchwyt za szczeble:
1. dochwytem w lewo (w prawo).
2. podwójnym dochwytem w lewo (w prawo).
3. dochwytem, z opustem szczebli.
4. przechwytem.
5. podwójnym przechwytem.
6. ze zmianą chwytu: *a)* jedno- *b)* naprzemianr.
7. pochód: nachwyt za poręcze.
8. poskoki: „ „ „
9. „ wdół: 1rącz za szczebel.
10. pochód wdół; w zwiesz. tyłem za szczeble.

IV. Stopień.

1. Pochód — przechwytem z opustem szczebli.
2. Poskoki — nachwyt za szczeble.
3. „ — ze zmianą chwytu.
4. „ — 1rącz.
5. W zwiesz. 1rącz i w podp. 1rącz — pochód wraz ze wspieraniem.

E. Wytrzymania.

II. Stopień.

1. Chorągiewka w postawie zwieszonej bokiem.
2. Waga leżąc tyłem na szczeblu.
3. „ „ przodem na szczeblu.

III. Stopień.

1. Poziomka nóg — w zwieszeniu tyłem.
2. „ „ ze zwrotem tułowia — w zwiesz. 1rącz i w podp. 1rącz.
3. Waga — w podporze przodem (opierając się karkiem o szczebel).
4. Waga w zwiesz. na 1 przedudziu (stojąc drugą nogą na szczeblu).
5. Waga w zwiesz. tyłem (opierając się karkiem o szczebel).

IV. Stopień.

1. Waga bokiem: w zwiesz. 1rącz i w podp. 1rącz *a)* wznosząc się, *b)* opuszczając się.
2. Waga w zwiesz.: na 1 podbiciu (stojąc drugą nogą na szczeblu).

G. Ćwiczenia towarzyskie.

1. Wstępywanie — na takt liczony.
2. „ w zawody.
3. „ po dwóch na jednej drabinie.
4. Wywijanie dwóch we wstępywaniu.
5. Wstępywanie — dźwigając towarzysza.

ułożył *Adur.*

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ krakowski.

Musimy szukać nowego gniazda, albowiem zajmowane dotąd ubikacje z dniem 1. kwietnia opuszczamy, a gdy odpowiedniego do naszych potrzeb nie ma w mieście budynku, rozpoczęcie budowy własnego gmachu jest niezbędne, który do dnia 1. września stanąć musi na gruntach darowanych Sokołowi przez gminę miasta. Z tego powodu powziął nasz Sokoł następującą uchwałę:

Wydział stowarzyszenia gimnastycznego Sokoł na posiedzeniu dnia 5. lutego 1889 ustanowił komitet budowy gmachu Sokoła na gruncie przez gminę odstąpionym z następującym zakresem działania:

1. Komitet zadecyduje ostatecznie jaki ma być plan budynku, przyjmie i zatwierdzi plany i kosztorysy budowy i ugodzi się z architektem o wynagrodzenie za wygotowanie planów i kosztorysów.

2. Komitet na zasadzie planów i kosztorysów ogłosi licytację przez oferty, ułoży warunki i powieźmie uchwałę, którą ofertę przyjąć należy, poczem Wydział stowarzyszenia dotyczący kontrakt o budowę z przedsiębiorcą zawrze.

3. Komitet budowlany zaprowadzi kontrolę nad materjałami i robotą przedsiębiorcy.

4. Komitet budowlany ma prawo kupować na kredyt imieniem stowarzyszenia gimnastycznego Sokoł materjały budowlane do budowy gmachu potrzebne i ma takowe odstąpić przedsiębiorcy budowy w miejsce gotowej zapłaty i na rachunek tejże po cenach istniejących.

5. Komitet sprawdzi wszystkie rachunki, obliczy się z przedsiębiorcą i dostawcami, i złoży sprawozdanie Wydziałowi.

Budynek ma być na dzień 1. września 1889 do użytku oddany.

Fundusze stowarzyszenia gimnastycznego Sokoł na razie wynoszą 7000 zł. w gotówce i pożyczkę 20.000 zł. na hipotekę po ukończonej budowie zaciągnąć się mającą, nadto dalsza pożyczka na obligi u członków zaciągana, która jeszcze w sumie 8000 zł. w przyszłości wpłynie.

Do komitetu budowy wybrani zostali pp.: dr. Styczeń, Karol Szurek, Teodor Gajdzicz, Józef Niedźwiecki, Karol Knaus, Jacek Matusiński, Janusz Niedziałkowski, Jan Kwiatkowski, Wandalin Beringer i Michał Łuszczkiewicz.

Otrzymaliśmy pismo z Wydziału czytelni akademickiej stwierdzające, że czytelnia nie ma nic wspólnego z założeniem akademickiego Sokoła. Brzmi ono: „W obec zawiązania się akademickiego Sokoła w Krakowie, zarząd czytelni akademickiej oświadcza, że taż żadnego udziału w założeniu akademickiego Sokoła nie miała, i że sam fakt, jako niepotrzebne, a szkodliwe roztrzeliwanie sił potępia“. Dla wytłumaczenia muszę dodać, że po Krakowie obiega pogłoska, jakoby Sokoł lwowski miał przyzwolić na założenie filji Sokoła lwowskiego*) w Krakowie, pewnemu dobrze Wam i w Krakowie znanemu nauczycielowi gimnastyki, z którym z konieczności Sokoł krakowski pożegnać się musiał. Towarzystwo to rzekomo już istniejące liczy 5—7 ćwiczących akademików.

W naszem Towarzystwie w miesiącu styczniu przedstawiał się ruch następujący:

1.	Uczniów gimnazjum św. Jacka . .	180
2.	„ prywatnych Towarzystwa .	64
3.	„ dziewcząt	53
4.	Panienek dorosłych	18
5.	Członków zwyczajnych . . .	57
6.	Członków starszych wiekiem . .	12

W ogóle znać u nas życie, a mamy nadzieję, że ono będzie w całej pełni, gdy raz we własnem gnieździe się znajdziemy.

*) Że ta pogłoska jest z gruntu fałszywą możemy zapewnić, a gdyby nawet w sprawie założenia filji Sokoła lwowskiego w Krakowie ktokolwiek zechciał się zgłosić do naszego Towarzystwa, otrzymałby należytą i bardzo zasłużoną odprawę. Dotąd zapewniam, Wydział nie znalazł się w potrzebie wysyłania odprawy, nikt bowiem z propozycją stworzenia oddziału w Krakowie się nie zgłosił i jeżeli zna inicjator tendencje Sokoła naszego z pewnością się nie zgłosi. *(Przyp. red.).*

„Sokoł“ tarnopolski.

Wynik wyboru nowego Wydziału dokonanego w styczniu jest następujący:

Przewodniczącym wybrany został jednogłośnie tutejszy lekarz dr. Kazimierz Zgórski, jeden z założycieli tarnopolskiego Sokoła i kilkuletni członek Wydziału. Zastępcą wybrany dr. Tadeusz Trzcieniecki, dotychczasowy prezes. Do Wydziału weszli pp.: Edward Charkiewicz, Bogusław Cieński, Michał Dąbrowski, Edmund Hauswald, Józef Horitza, Józef Lewicki, Piotr Maksymowicz, Jan Mandela, Gustaw Mautner, Alfred Melbechowski, Adolf Promiński i Jan Winiarz.

Walne zgromadzenie mianowało członkami honorowymi pp.: Stanisława Przyłuskiego i dra Tadeusza Trzcienieckiego, byłych prezesów Sokoła, tudzież p. Wincentego Malinę.

Wydział odbył pierwsze posiedzenie dnia 8. stycznia b. r., na którem się ukonstytuował, wybierając dyrektorem Charkiewicza, gospodarzem Maksymowicza, sekretarzem Horitzę, skarbnikiem Winiarza.

Na drugiem posiedzeniu Wydziału załatwiono wiele spraw bieżących; między innemi przyjęto na członków Sokoła kilka pań, które od dłuższego już czasu odbywają ćwiczenia gimnastyczne w Sokole; postanowiono także urządzić w bieżącym karnawale bal Sokoła. Komitet w tym celu zawiązany robi już starania, aby bal ten, bardzo mile zapisany w pamięci Tarnopolan z zeszłego roku, i w tym roku wypadł pod każdym względem świetnie.

Uchwalono zaprenumerować na razie 12 egzemplarzy „Przewodnika“ i w myśl odezwy Wydziału lwowskiego Sokoła zachęcać członków do licznego prenumerowania, jakoteż odnieść się do tutejszych Towarzystw kasynowych względem stałego zaabonowania „Przewodnika“.

Sprawa nauki gimnastyki w szkołach średnich została już ostatecznie załatwioną i począwszy od drugiego półrocza szkolnego, udzielać będzie nauczyciel Sokoła w lokalu Sokoła tygodniowo 10 godzin nauki gimnastyki uczniom tutejszego gimnazjum i szkoły realnej.

Tak więc zyskuje nasz Sokoł coraz trwalsze podstawy bytu, a w miarę tego wzrasta także zainteresowanie się szerszych kół pół publiczności naszem Towarzystwem. Objawem tego jest też bezsprzecznie okoliczność, że wybór do Wydziału przyjęło kilku członków starszych wiekiem, zajmujących wybitne stanowiska w naszem mieście i powszechnie szanowanych.

„Sokoł“ w Szamotułach.

Z początkiem ubiegłego roku liczyło Towarzystwo członków 62 bądź czynnych, bądź wspierających; przez wyjazd lub wystąpienie ubyło członków 17, dwóch z Towarzystwa wykluczono, pozostało zatem 43, z których jest 34 miejscowych, a 9 zamiejscowych.

Zarząd stanowili na początku roku pp.: dr. Dziembowski prezes, Cz. Turowski wiceprezes, Pokorzyński skarbnik, Nałęcz sekretarz, Wł. Matuszewski nauczyciel gimnastyki, Ciężki i Pawłowski porządkowi.

W ciągu roku wystąpili pp.: Nałęcz i Pawłowski; w miejsce p. Nałęcza obrano p. Wruka, na zastępcę tegoż p. J. Drożdzyńskiego.

Oprócz dorocznego walnego zebrania, odbyło Towarzystwo 11 posiedzeń zwyczajnych miesięcznych i dwa nadzwyczajne, jedno na dniu 5. stycznia w sprawie przedstawienia, drugie na dniu 22. lipca w sprawie majówki.

Na posiedzeniach miesięcznych, na które uczęszczało przeciętnie 23 członków, zajmowano się sprawami Towarzystwa.

Zarząd w ciągu roku odbył posiedzeń 18.

Ćwiczenia gimnastyczne odbywały się regularnie co czwartku od 8—10 wieczorem w najętym lokalu Towarzystwa, pod kierunkiem p. Wł. Matuszewskiego.

Ilość członków biorących udział w ćwiczeniach była bardzo mała; na 30 członków czynnych, chodziło przeciętnie 9ciu.

Dodatniejszą była działalność Towarzystwa pod względem towarzyskim; z inicjatywy i staraniem Towarzystwa urządzono 2 przedstawienia amatorskie w styczniu i kwietniu. Czysty dochód z pierwszego przedstawienia rozdzielono dla ubogich miasta i dla Towarzystwa św. Wincentego a Paulo, z drugiego zaś przedstawienia dano cały czysty dochód na powodzian, oba te przedstawienia udały się dobrze, choć publiczności szczególnie na pierwszem było bardzo mało.

W sierpniu urządzono zabawę letnią w strzelnicy, urządzoną z koncertem. W końcu odbył się 2. grudnia ku uczczeniu wieszcza Adama Mickiewicza, wieczorek muzyczno-deklamacyjny, który powiódł się świetnie i powinien być na przyszłość zachętą do corocznego urządzania takich wieczorków.

Stan kasy jest następujęcy:

Remanent z roku 1887	74,60 mk.	
Wstępne	18,00 „	
Składki miesięczne	203,00 „	
Składki nadzwyczajne	77,85 „	373,45 mk.
Rozchód		275,15 „
pozostaje		98,30 mk.

Sprzętów do gimnastyki posiadamy obecnie: prężnik, poręcze, skocznię, kozła, parę ciężarków i materac.

Prócz tego posiada Towarzystwo szafę, skrzynkę i kilka sztuczek teatralnych.

Na dniu 6. stycznia odbyło się doroczne walne zebranie, na którem Zarząd ustępując, zdał sprawozdanie z swych czynności.

Wybrany zarząd na rok 1889 stanowią pp.: dr. Dziembowski prezes, Cz. Turowski wiceprezes, Pokorzyński skarbnik, J. Wruk sekretarz, Wł. Matuszewski nauczyciel gimnastyki, Ciężki i Karpiński porządkowi.

Kończąc tem swoje sprawozdanie, zasełam wszystkim Sokołom bratnie „Szczęść Boże“.

„Sokoł“ przemyski.

W Towarzystwie ożywienie coraz bardziej się wzmaga. Na ćwiczenia licznie przybywają członkowie, na bicyklach kilkunastu po sali harcuje członków, próby chóru sokolskiego się odbywają, a lekcja strzelania nigdy nie jest bez uczestników. Dla tych członków Sokoła, co o przysługujących im korzyściach zapominają i na sali gimnastycznej swoją nieobecnością świecą, przypominamy, że ćwiczenia gimnastyczne w poniedziałek, środę i piątek o godzinie 6tej wieczorem, nauka jazdy bicyklowej w każdy dzień powszedni o godzinie 12tej w południe, a nadto w poniedziałek, środę, czwartek i piątek o godzinie 7mej wieczorem, — próby chóru sokolskiego we czwartek o godzinie 6tej wieczorem, a strzelanie z flobertu do tarczy w każde święto o godzinie 2giej popołudniu w sali gimnastycznej przy szkole ludowej męskiej się odbywa. Liczba członków Sokoła dochodzi obecnie 190.

Opłatek wspólny odbył się dnia 30. grudnia r. z. o 11 rano w wielkiej sali radnej, a Wydział Towarzystwa zaproszony był nadto na opłatek urządzony staraniem Kasyna mieszczańskiego.

Bal sokolski już został postanowiony. Dnia balu i bliższych warunków jego urządzenia dotychczas nie oznaczono. Tyle tylko zapewniono nas, że przy samym końcu karnawału bal się odbędzie i że jego urządzenie do najwietniejszych się zaliczy. Pragnąćby tylko należało, aby się na tym balu pojawiły mundury sokolskie, których w Przemyślu tak długo a gorąco oczekujemy.

Rada miejska uchwaliła wstawić w budżet na r. 1889 kwotę 50 zł., jako subwencję dla Sokoła

Ćwiczenia publiczne uczniów Towarzystwa.

W spełnieniu swego statutem włożonego zadania, utrzymuje Towarzystwo szkołę, do której uczęszcza zwyż 1000 młodzieży, a mianowicie na mocy opłat, uiszczanych przez Radę szkolną krajową, pobiera młodzież gimnazjów polskiego (IV.), ruskiego i niemieckiego naukę gimnastyki już od długiego szeregu lat zupełnie bezpłatnie, ćwicząc dwie godziny tygodniowo. Druga kategorja uczniów (około 140) uiszcza opłatę wprost Towarzystwu i ćwiczy trzy razy w tygodniu od 7. do 8. wieczorem.

Chcąc rodzicom i opiekunom dać obraz gimnastyki racjonalnej, a z drugiej strony przedstawić, jak gimnastyka taka oddziaływa skutecznie na rozwój fizyczny i jaki jest postęp, postanowił zarząd Towarzystwa urządzić w dniu 7. lutego publiczne ćwiczenia tych ostatnich uczniów.

Rodziny zapełniły szczelnie przeznaczoną na to część sali, a z uderzeniem godziny 7., przy dźwiękach muzyki „Harmonji“, wkroczył pod kierownictwem p. Durskiego oddział I. uczniów w wieku od 6—10 lat i wykonał pochód czwórkami prostolinijny, poczem w 4 zastępach ćwiczono na żerdziach (wspinania), pomoście (skok wprzód i wbok), skok w dal towarzyski, na drabinie skośnej (wstępywanie), kładki (podpory leżąc).

Obecni z wielkiem zajęciem śledzili przebieg ćwiczeń, oddziału najmłodszych.

Gdy na salę wszedł oddział drugi, liczący przeszło 60 uczniów, w wieku 10—16 lat, przemówił wiceprezes Towarzystwa Dr. Dzięddzielewicz. Zaznaczywszy na wstępie, że materjalne poparcie, jakiem darzą Towarzystwo nasze instytucje i publiczność, umożliwiło doprowadzenie nauki gimnastyki dla młodzieży szkolnej do dzisiejszego pomyślnego stanu, wskazał, jak bardzo potrzebnem jest w tym kierunku także poparcia moralne ze strony rodziców i opiekunów młodzieży. Poparcie takie jest, zdaniem mowcy, możliwem przy należytem zrozumieniu doniosłego znaczenia, jakie ma gimnastyka dla młodzieży, zwłaszcza w dzisiejszym wieku przetężonej pracy umysłowej, porywającej tyle ofiar i to ofiar dla społeczeństwa najcięższych, bo w znacznym procencie w wieku, kiedy wychowanie i nauka miałyby wydać owoce. Wiek nasz porównał mowca w tym względzie do owych indyjskich fakirów, co niepojętą dla nas sztuką umieją wywołać z ziarna w kilku godzinach roślinę, dającą owoce. Ale jaki to wzrost i jakie owoce.: giną zarówno prędko, jak powstały, a dla społeczeństwa śmierć taka przedwczesna, na samym progu obywatelskiego życia, to zmarnowanie najdroższego kapitału społecznego. Zwracając się zaś do młodzieży, wskazał mowca, że warunki, wśród jakich dziś z gimnastyki może korzystać, stworzyła dla niej długa, prawie ćwierćwiekowa praca. Poprzednicy jej nie byli tyle szczęśliwi; musieli odbywać ćwiczenia w salach nieodpowiednich, bez dzisiejszych urządzeń i sił nauczycielskich. To powinno być dla niej tem większą zachętą do pilnego korzystania z nauki, której doniosłość dla całego życia tak fizycznego, jak umysłowego wyrażały już ustawy Komisji Edukacyjnej w słowach:

„Nie można być szczęśliwym, nie można nabierać oświecenia umysłu, dzielności duszy, łatwości w używaniu jej władz, zdatności i zręczności w wykonywaniu obowiązków stanu swojego bez zdrowia, bez mocnego i trwałego złożenia ciała; zdrowie zaś, czerstwość, moc zmysłów i sił od sposobu użycia w młodzieńczym wieku niechybnie zawisła“.

Te jędrne, a tak rzetelnie prawdziwe słowa powinny być istotnie ustawą, przekazaniem dla naszej młodzi, o którem nigdy zapominać nie powinna.

Mowę tę przyjęto hucznymi oklaskami, poczem pod wodzą p. Tyblewicza odbyły się ćwiczenia wolne obrazowe w kolumnie, a wykonanie ich nie pozostawiało nic do życzenia.

W ćwiczeniach na przyrządach w 5 zastępach złożyli uczniowie dowody pewności, siły i zręczności; ćwi-

czono na porączkach, pomoście, na koniu wszerz, na drążku z jedną zmianą, wykonując ćwiczenia, stosowne do wieku i biegłości uczniów. W końcu uczniowie, uczęszczający dłuższy czas do szkoły, ćwiczyli na drążku ameryańskim z taką precyzją, że co chwila rozlegały się huczne oklaski.

O godzinie $8^1/_2$ skończyły się ćwiczenia, a rodzice z dumą odprowadzali dzieci.

Ćwiczenia takie są bezwątpienia najlepszym sposobem krzewienia gimnastyki, bo przekonują naocznie, iż nie są to karkołomne sztuki; dlatego doradzamy wszystkim bratnim Towarzystwom, aby przy danej sposobności nie omieszkały zająć się urządzeniem podobnych ćwiczeń.

†

GABRJEL ŽIŽKA

Sokoł praski poniósł bolesną stratę; na dniu 29. stycznia b. r. zakończył swój żywot Gabrjel Žižka, prezes Sokoła, mąż wielce zasłużony około rozbudzenia życia narodowego w Czechach. Urodzony dnia 24. marca 1833 w Pradze z zamożnej rodziny mieszczańskiej, poświęcił się przemysłowi i już w 18 roku życia objął kierownictwo fabryki młyńskich kamieni, a pracą i rzetelnością pozyskał dla niej powszechne uznanie. Jako gorliwy obywatel brał czynny udział w życiu publicznem. Był założycielem kasyna mieszczańskiego, Towarzystwa śpiewackiego „Hlahol“, Kasyna rzemieślników i t. d.; od roku 1865 należał do Wydziału wybranego w celu wystawienia narodowego teatru, a od r. 1867 zasiadał w Radzie miejskiej.

Szczególną jednak pieczołowitością otaczał ideę Sokolą. Należał do liczby tych druhów, którzy w 1862 r. pod Fügnerem i Tyrszem zawiązali Sokoła praskiego; w r. 1863 został członkiem Wydziału i po śmierci Fügnera, kiedy Sokoł znajdywał się w wielce krytycznem położeniu finansowem, przyczynił się nie mało do utrwalenia bytu Towarzystwa. Od roku 1864 był bez przerwy gospodarzem, po śmierci zaś Linhy w uznaniu zasług położonych dla Towarzystwa w grudniu 1887 powołany został na godność prezesa.

Pogrzeb odbył się z niebywałą okazałością, liczne stowarzyszenia, prywatni starali się w ten sposób oddać cześć zmarłemu i wyrazić swą boleść. Ciało złożone zostało w sali Sokoła, żałobnie ubranej. Straż honorową przy niem pełniło 2 członków ochotniczej Straży ogniowej i 6 Sokołów w swych strojach z wyciągniętymi mieczami, wśród stosu wieńców przesłanych z różnych stron.

Towarzystwo nasze na telegraficzną wiadomość o śmierci ś. p. Žižki, wyraziło swoje współczucie z powodu tak bolesnej straty dla Sokolstwa i narodu Czeskiego.

Cześć Jego pamięci!

KRONIKA.

Jarosław. Po długich trudach i usiłowaniach udało się ostatecznie kilku osobom zorganizować się w komitet, mający za zadanie stworzyć na wzór innych miast, ba nawet miasteczek galicyjskich, Towarzystwo gimnastyczne. Dziwić się zaiste można, że Jarosław pod tym względem dał się wyprzedzić innym Sokołom, na prowincji kreowanym i tak pięknie się rozwijającym. Lecz miejmy nadzieję, że zdobywszy się przecież raz na krok stanowczy, nie cofniemy się już więcej przed żadnemi trudnościami, lecz owszem, pomni dewizy: „Mens sana in corpore sano“, wszyscy jak jeden mąż przyłożymy ręki do pięknego i szlachetnego dzieła. My z naszej strony streszczamy nasze życzenia jak najszczerszem „Szczęść Boże“ z tym dodatkiem, by gród nasz staropolski przysporzył krajowi jak najliczniejszych i najdzielniejszych „Jarosławian-Sokołów“. *(Dzien. Pol.).*

Lwów. „Gazeta Lwowska“ donosi, że Mag. Med. p. Madeyski, nauczyciel gimnastyki seminarjach, otrzymał dawno zasłużony tytuł profesora.

Kołomyja. Ku uczczeniu zasług około założenia i rozwoju tutejszego oddziału Leona Krobickiego przy sposobności zaślubin jego z panną Zofją Ludomirską zebrała się w dniu 14. stycznia b. r. deputacja tutejszych Sokołów, aby mu wręczyć ozdobne album pamiątkowe. Przy wręczaniu prezes Towarzystwa Konstanty Bubella w serdecznych wyrazach życzył szczęścia młodej parze, a Sokoł Władysław Waltenberger wygłosił wiersz na temat sokolego gniazda.

Apteki w szkołach. We Francji mają być zaprowadzone apteki w szkołach; znajdować się w nich będą przedmioty do udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach zdarzyć się mogących n. p. podczas gimnastyki: opatrunki i środki lekarskie.

Wystawa pożywek. W Kolonji w dniu 18. maja b. r. otwartą będzie międzynarodowa wystawa pożywek. Udział w wystawie zapowiedziała Austrja, Włochy, Irlandja i Rosja.

Ostrożnie z kotami. Podczas epidemji dyfterji w Daylesford i w Chicago stwierdzono jako przyczynę dyfterji u dzieci tążę chorobę u kotów. Mnożą się także przypadki wykazujące związek choroby z dyfterją kur.

Bokser. Jakiś Flaszkiewicz, podobno z Warszawy, urządził w Londynie przedstawienia bokserskie oraz ćwiczeń ręcznych. Siłacz ten, jak mówią, zgromadził już przyzwoitą sumkę pieniędzy za swoje produkcje.

Tyfus brzuszny. „Przegląd lekarski“ donosi: Od kilku tygodni pojawiają się w Wiedniu liczniejsze przypadki duru brzusznego. Ponieważ od czasu zaprowadzenia wodociągów, dur brzuszny prawie nie pojawiał się we Wiedniu, więc mieszkańcy zaniepokojeni przypuszczają związek pomiędzy wystąpieniem obecnem duru, a zanieczyszczeniem wodociągów przez doprowadzenie wody ze studni w Pottschach i z rzeczki Schwarry, które okazało się potrzebnem z powodu niedostateczności pierwotnych źródeł górskich. Nierównie gorzej ma się rzecz w Buda-Peszcie, gdzie wodociągi dostarczają wody przesączonej z Dunaju; woda ta dziwnym sposobem po filtrowaniu mniej czysta aniżeli w Dunaju, jest bardzo żółtą i mętną. To też w stolicy węgierskiej dur brzuszny sroży się o wiele mocniej. Doświadczenia robione w tych stolicach powinny przecie być przestrogą dla ojców naszego miasta, aby już raz załatwili sprawę wodociągów, która od lat wielu się agituje i niestety jeszcze znajduje oponentów, pomimo, że występujące od czasu do czasu epidemje domowe powinny być aż nadto poważną przestrogą“. Ostatni ustęp można z całą słusznością odnieść i do naszego miasta, które pod względem zaopatrzenia wodą bardzo wiele pozostawia do życzenia. Dość wspomnieć, że w naszem mieście rury zaopatrujące w wodę mieszkańców w niektórych miejscach leżą na dnie kanałów odprowadzających nieczystości. Nieprawdopodobne, ale niestety prawdziwe. *(Przyp. red.).*

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.